Cara Mengobati Flu dan Migrain Agar Cepat Sembuh

Flu dan migrain sering dialami oleh orang zaman sekarang, baik karena faktor cuaca ataupun stres. Ternyata tingkat tekanan batin bisa menyebabkan kedua penyakit tersebut lebih mudah muncul. Apalagi jika sebelumnya sudah dibarengi dengan kegiatan luar ruangan yang cukup dingin.

Umumnya pada flu kita bakal merasakan sedikit hangat lalu dibarengi dengan banyak bersin. Selanjutnya kalau tidak kita cegah pasti bakal berlanjut ke demam lebih tinggi dibanding waktu awalnya. Lalu untuk migrain sendiri adalah sakit kepala sebelah yang sangat menyiksa penderitanya.

Mengenal Penyebab Flu Serta Migrain

Untuk mengobatu penyakit flu dan sakit kepala sebelah sebenarnya dapat dilakukan dengan pencegahan. Terutama karena proses penyebaran lewat udara. Maka dari itu disarankan kalau keluar rumah memakai masker saja.

Apalagi jika dalam kegiatan utama setiap hari banyak melakukan kontak fisik. Pasti membuat Anda menjadi orang yang terlalu mudah dan berisiko tertular. Apalagi kalau sedang cuaca dingin atau musim hujan.

Perlu diketahui kalau penyakit seperti ini bisa dari hewan juga. Maka dari itu harus waspadai kalau mendekati hewan liar. Bahkan menghindari bakal lebih baik karena kita tidak tahu kondisi kesehatan hewan tersebut.

Baik antara migrain ataupun flu sebenarnya dapat terjadi karena sistem imun sedang lemah. Tentu sudah bukan hal asing bila imu melemah penyakit mudah datang. Jadi, harus perkuat imun dengan vitamin dan mineral.

Apalagi untuk ibu hamil mudah terkena flu dari orang lain. Hal ini juga sama pada seorang bayi atau lansia di mana risiko cukup tinggi. Bahkan lebih disayangkan karena mungkin butuh waktu lebih lama sembuhnya.

Khusus untuk migrain sepertinya banyak terjadi karena penderita memang punya masa istirahat kurang. Misal karena bekerja atau kuliah sehingga banyak kegiatan. Hasilnya tidak mampu tidur atau santai sedikitpun.

Berlaku juga buat Anda yang sehari-hari kerja terlalu keras. Atau mungkin terlalu banyak melewati daerah umum atau publik. Jadi, nantinya bukan hanya migrain yang diperoleh tapi bisa dapat flu juga.

Trik Mengobati Flu dan Sakit Kepala Sebelah

Untuk hal pertama yang dapat Anda lakukan yakni hindari menggerakkan kepala terlalu keras. Pastinya kedua penyakit ini bakal menyerang bagian kepala. Jadi, lebih baik tiduran atau kalau duduk bersender ke tempat empuk.

Selanjutnya perlu untuk memberi kompres air hangat dan dingin. Jangan hanya memberi dingin saja atau hangat saja. Lebih baik keduanya tapi dilakukan secara bergantian supaya tidak mengalami demam lebih parah.

Selain itu biar tubuh dan kepala semakin segar, disarankan mandi air hangat. Hal ini berguna membuat suhu tubuh lebih meningkat. Selain itu bakal muncul perasaan baikan sehingga seterusnya bisa sembuh lebih cepat.

Setelah maindi, disarankan istirahat sambil tiduran pakai humidifier. Alat ini berguna mengeluarkan uap dengan aroma yang kita dapat sesuaikan. Disini pilihlah yang aroma terapi biar kondisi hidung lebih enak.

Kalau perlu ditambah lagi memakai minyak herbal pada bagian tubuh. Lebih disarankan menggunakan essential oil karena dijamin lebih sehat. Selain itu bakal membantu tubuh untuk meningkatkan suhu semakin hangat.

Biar makin efektif, boleh juga sambil minum jahe. Apalagi kalau bagian lain dari tubuh seperti perut ikutan tidak terasa enak. Lalu kalau sudah, perlu memperbanyak istirahat agar proses recovery berjalan baik.

Meski bukan termasuk penyakit berat, tapi tentu bakal mengganggu aktivitas kita kedepannya. Maka dari itu harus dicegah sebelum benar-benar parah, apalagi sampai tidak bisa bangun. Terlebih lagi munculnya flu dan migrain bisa menjadi gejala kalau penyakit lain bakal kita hadapi.